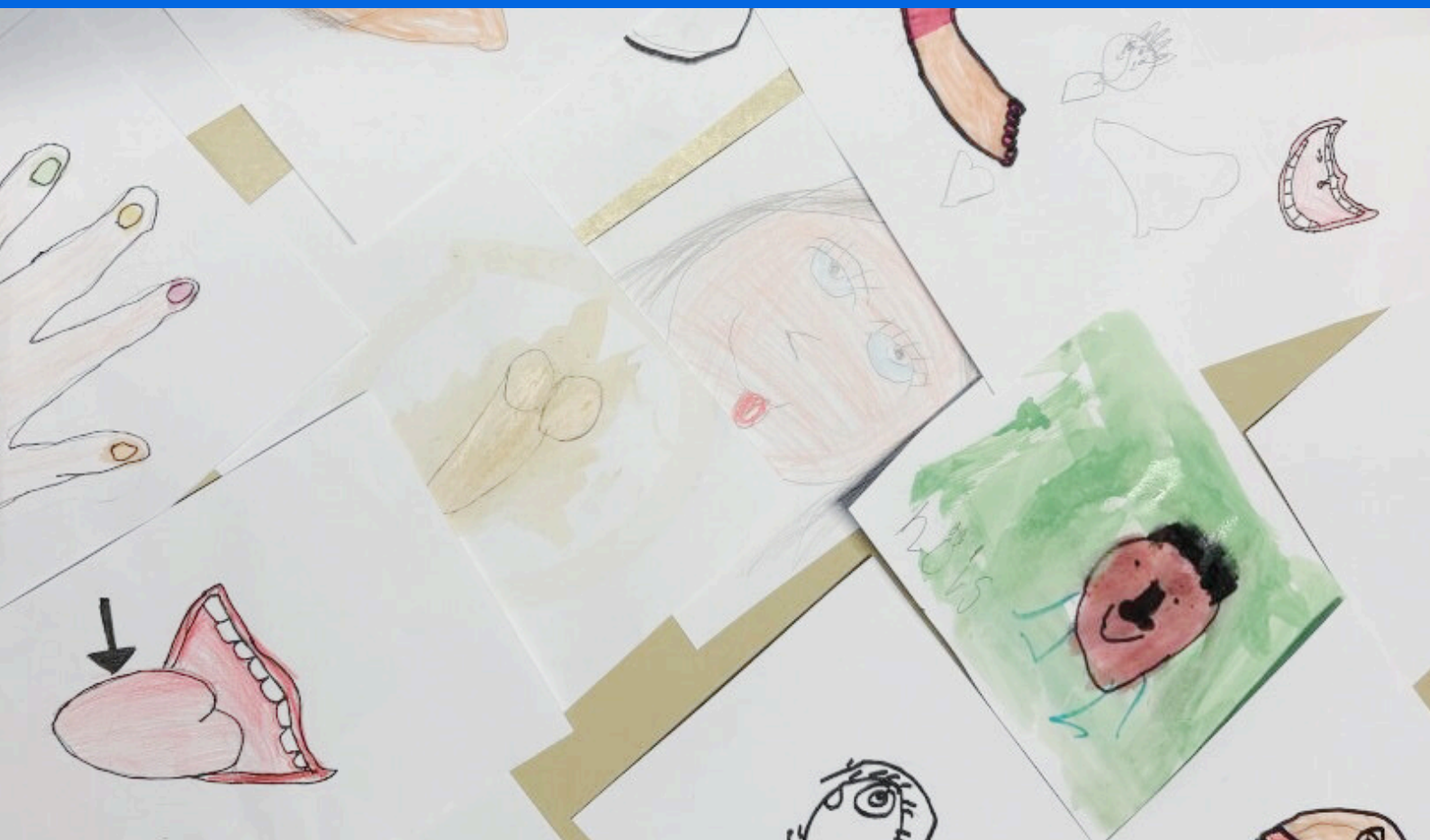




Jafnréttisskóli Reykjavíkur
Skóla- og frístundasvið



Vika6 2025

Líkaminn og kynfærin



Efnisyfirlit

Vika6	03
Inngangur	04
Raddir unga fólksins	05
Fræðslupakkar	07
Fræðslusett fyrir félagsmiðstöðvar	09
Veggspjald	10
Fræðslumyndbönd	11
Heimasíða og samfélagsmiðlar	12
Smokkar	13
Myndir frá vettvangi	14
Árangur	15
Samantekt og kostnaður	16

Vika6

Hugmyndin að Viku6 kviknaði á Kjarvalsstöðum haustið 2019 þegar þáverandi verkefnastýra Jafnréttisskóla Reykjavíkur, Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, var að kynna tilraunaverkefni borgarinnar um alhliða kynfræðslu. Þar var henni bent á að í Danmörku væri búið að festa í sessi sjöttu viku hvers árs sem kynfræðsluviku, Viku 6. Hugmyndin hljómaði sem skemmtileg og líklega árangursrík leið til að tryggja að öll ungmenni borgarinnar fengju kynfræðslu fast a.m.k. eina viku á hverju ári. Ákvörðun um að koma Viku6 á kortið í Reykjavík var tekin á staðnum og strax daginn eftir hófst undirbúningur að fyrstu vikunni.

Fimm ára markmið var sett fyrir Viku6 þar sem fram kom að á þriðja ári skyldu 50% grunnskóla og félagsmiðstöðva taka virkan þátt og að fimm árum liðnum væri Vika6 búin að festa sig í sessi sem árlegt kynheilbrigðisátak í öllum grunnskólum og öllum félagsmiðstöðvum borgarinnar. Í ár var vikan haldin í sjötta sinn með nánast fullri virkri þátttöku.

Þáverandi verkefnastýra Jafnréttisskólans hafði þá alfarið séð um undirbúning og skipulag Viku6 en smám saman hefur vikan stækkað og fleiri samstarfsaðilar komið að borðinu. Haustið 2023 var önnur verkefnastýra, Maríanna Guðbergisdóttir, ráðin við Jafnréttisskólann og því var undirbúningur og framkvæmd Viku6 í höndum þeirra árið 2024. Kolbrún Hrund lét af störfum í lok sumars 2024 og var Indíana Rós Ægisdóttir þá ráðin í hennar stað sem verkefnastýra Jafnréttisskólans. Var því vika6 2025 í höndum þeirra Maríönnu og Indíönu.

Jafnréttisskólinn leggur til ýmiss konar kennsluefni og hugmyndir að útfærslu kennslu og fræðslu ásamt því að gefa út dagsetningar og þema vikunnar. Hver starfsstaður útfærir svo Viku6 eftir því sem hentar á hverjum stað fyrir sig og segja má að útfærslan í ár hafi verið afar fjölbreytt. Allar félagsmiðstöðvarnar helguðu opnanir vikunnar kynheilbrigði en grunnskólarnir gerðu þetta hver með sínu sniði, allt frá því að bjóða upp á einn kynfræðslutíma auk sýningar myndbanda yfir í að leggja niður aðra tíma og helga heilu dagana eða alla vikuna kynheilbrigði.

Helstu samstarfsaðilar Viku6 árið 2025 voru RÚV, Borgarbókasafnið og sundlaugar Reykjavíkurborgar. Önnur sveitarfélög, ýmsir framhaldsskólar, Menntamálastofnun, Neyðarlínan og Ríkislögreglustjóri hafa verið samferða og fengið að nýta efni og hugmyndir Viku6 að einhverju leyti. Stuttmyndasamkeppnin [SEXAN](#) sem haldin var fyrir nemendur í 7. bekk var einnig samstarfsverkefni sem fylgdi Viku6.

Inngangur

Vika6 var haldin í sjötta sinn dagana 3.-7. febrúar 2025. Upphaflega var Vika6 sett af stað sem hvatning til starfsfólks í skóla- og frístundastarfi Reykjavíkurborgar um að bæta fræðslu og kennslu í kynheilbrigðismálum. Lengi hefur verið kallað eftir meiri og markvissari kynfræðslu í skólakerfinu og hefur Reykjavíkurráð ungmenna m.a. kallað ítrekað eftir betri kynfræðslu. Vika6 er því hugsuð sem verkefni sem tryggir öllum unglingum borgarinnar einhverja kynfræðslu a.m.k. einu sinni á ári, óháð búsetu.

Hugmyndin að Vika6 kemur upphaflega frá Danmörku en var innleidd og útfærð að fullu af Jafnréttisskóla Reykjavíkur. Vika6 er unnin út frá tilmælum UNESCO um alhliða kynfræðslu en þá er áhersla lögð á allar hliðar kynheilbrigðis; andlegar, tilfinningalegar, líkamlegar og félagslegar. Á hverju ári kjósa unglingar borgarinnar um þema ársins. Í ár 2025 var þemað **Líkaminn og kynfærin**.

Mikil áhersla er lögð á að hlusta eftir röddum unglinga við undirbúning Vika6 og eins er allt kapp lagt á að sýna og virða fjölbreytileikann. Jafnréttisskólinn framleiddi myndbönd með RÚV, veggspjöld og fræðslusett fyrir félagsmiðstöðvar ásamt því að birta fræðslumola á Instagram og bjóða upp tvö fræðslumyndbönd í stað rafrænna fræðslufunda sem hafa verið síðastliðin ár. Auk þess að útbúa fræðsluefni tók Jafnréttisskólinn einnig saman kennsluhugmyndir og kynfræðsluefni sem aðgengilegt er á heimasíðu Vika6.

Vika6 hefur smám saman fest sig í sessi og er nú árleg kynfræðsluvika í flestum grunnskólum og öllum félagsmiðstöðvum borgarinnar. Önnur sveitarfélög hafa óskað eftir því að fá að fylgja Vika6 og tóku bæði grunnskólar og félagsmiðstöðvar víða um land þátt í vikunni í ár.



Raddir unga fólksins

1.-15. NÓVEMBER 2024

Á hverju ári kjósa unglingar borgarinnar um þema Viku6. Þemun eru sett saman út frá þemum UNESCO um alhliða kynfræðslu.

ÞEMU TIL AÐ VELJA ÚR

Kynhlutverk

Þetta þema svarar til dæmis;

- Hvað er kynleiki, kynseginleiki og karlmennska?
- Hvernig hafa staðalmyndir og væntingar til kynhlutverka áhrif á mig sem kynveru?
- Hvernig gerir samfélagið ósýnilegar kröfur á hegðun, framkomu og hlutverk kynjanna með tilliti til sambanda og samskipta?

Öryggi og ofbeldi

Þetta þema svarar til dæmis;

- Hvernig tala ég á heilbrigðan hátt um kynlíf, tilfinningar og væntingar?
- Hvað eru mörk og hvernig setjum við mörk og virðum mörk annarra?
- Hverjar eru birtingarmyndir og afleiðingar ofbeldis? t.d Stafrænt kynferðisofbeldi?
- Hvert get ég leitað og hvaða úrræði eru í boði?

Fjölbreytileiki

Þetta þema svarar til dæmis;

- Hvað er kynhneigð, kynvitund og kyntjáning?
- Hvað eru fordómar og mismunur?
- Hvernig veit ég hvort ég sé hinsegin?
- Hvaða áhrif hefur samfélagið og menning mín á mig sem kynveru?
- Er fatlað og/eða gamalt fólk líka kynverur?

Líkaminn og kynfærin

Þetta þema svarar til dæmis;

- Hvernig virkar eiginlega þessi líkami minn og kynfærin?
- Hversu fjölbreyttir eru líkamar og kynfæri? Hvað er eðlilegt? Hefur það áhrif á kynlíf?
- Hvernig breytist líkaminn minn og tilfinningarnar minar með aldrinum?
- Hvað hefur áhrif á líkamsmyndina mína og hvernig get ég bætt hana?

Kynheilsa

Þetta þema svarar til dæmis;

- Hvaða þættir hafa áhrif á kynheilsu mína?
- Hvernig get ég komið í veg fyrir kynsjúkdóma og hvað á ég að gera ef ég fæ kynsjúkdóm?
- Hvað þarf ég að vita um getnaðarvarnir og líkur á óléttu?
- Hvað ef ég upplifi líkamleg óþægindi í kynlífi?

HVAÐ VILTU VITA?
VIKA6

1375 ungmenni í 8. - 10. bekk í grunnskólum Reykjavíkurborgar kusu nafnlaust í gegnum Microsoft Forms sem sent var á skólastjórnendur. Það voru 32% sem kusu þemað **Líkaminn og kynfærin**.

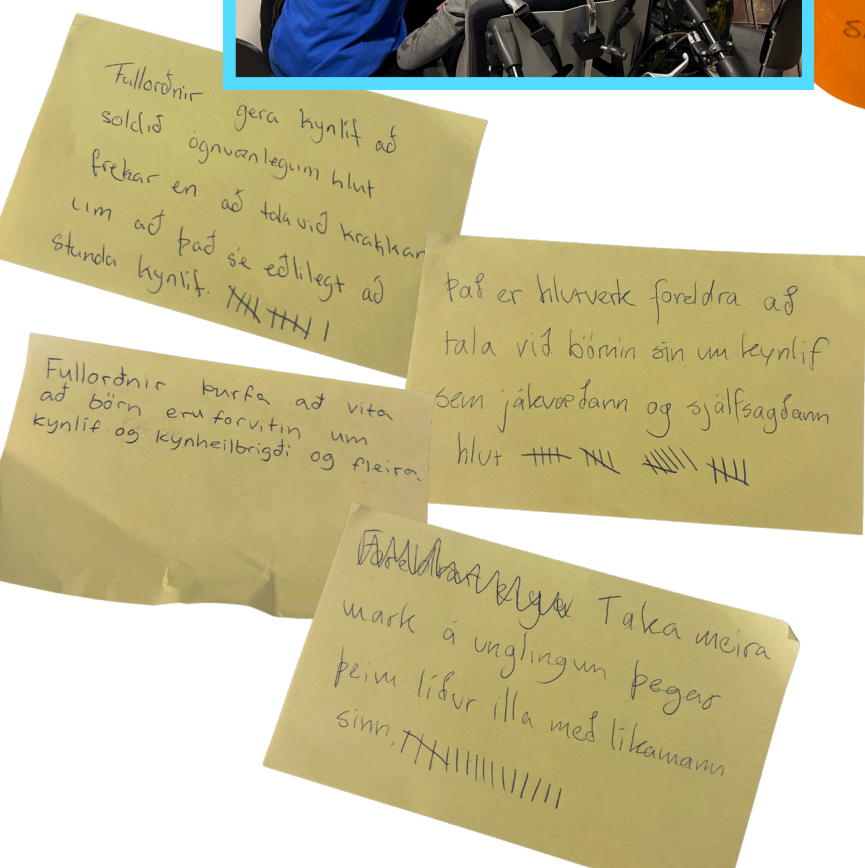
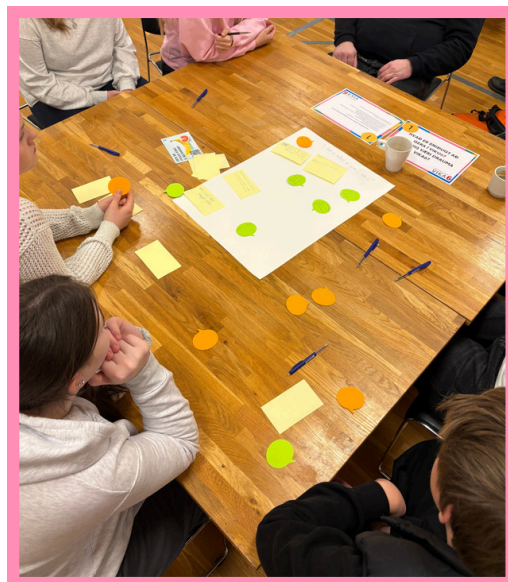
5. DESEMBER 2024

Unglingar borgarinnar hafa mikilvæga rödd í undirbúningi Viku6, þar sem hlustað er eftir þeirra hugmyndum og þörfum varðandi kynfræðslu. Þann 5. desember 2024 var fulltrúum allra grunnskóla borgarinnar sem hafa unglingastig boðið á lýðræðisfund til að ræða Viku6. Hver skóli sendi 2 fulltrúa á fundinn sem haldinn var í Tónabæ.

Á fundinum gafst unga fólkinu tækifæri á að segja hvað sniðugt væri að gera í Viku6 og hvernig drauma Vika6 myndi líta út, hvað þau vildu læra varðandi líkamann og kynfærin, hvað þau vilja kynfræðslu um, hvaða skilaboð þau vildu koma til fullorðinna varðandi kynfræðslu og hvernig kynfræðsla nýtist þeim sem best. Fundurinn gekk vonum framar enda var þarna samankominn stór hópur af áhugasömu, virku, hugmyndaríku og virkilega flottu ungu fólki.

Niðurstöður fundar

Hér má sjá örfá dæmi um skilaboð unglinganna sem komu fram á fundinum

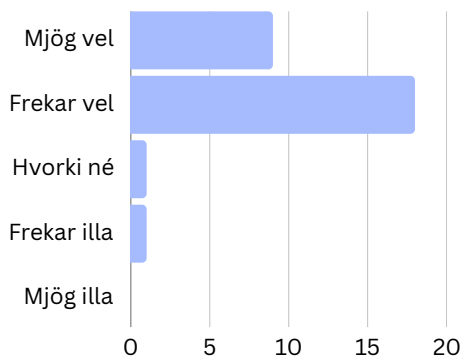


Fræðslupakkar

Undanfarin ár hefur Jafnréttisskólinn tekið saman fræðsluefni og kennsluhugmyndir á vef Jafnréttisskólans hjá Reykjavíkurborg. Í ár ákváðu verkefnastýrir Jafnréttisskólans að aldurskipta fræðsluefninu og útbúa sérstaka fræðslupakka eftir skólastigum. Einn pakki var útbúinn fyrir hvert stig: leikskólastig, yngsta stig, miðstig og unglingastig.

Fræðslupakkarnir innihalda efni sem er sérsniðið að aldri og þroska nemenda á hverju skólastigi. Hluti efnisins er fenginn frá öðrum traustum aðilum, sumt var þýtt af verkefnastýrum en einnig útbjuggu þær nýtt efni frá grunni.

Spurt var um notkun fræðslupakkanna í stjórnendavagni og af þeim 30 skólum sem svöruðu þeirri spurningu höfðu 29 nýtt sér pakkana. Langflestir töldu þá gagnast mjög vel eða frekar vel.



Stjórnendur voru ánægðir með fræðsluefnið og hrósuðu bæði innihaldi og nýrri framsetningu, sem þótti skýrari og sjónrænni en áður.

Leikskóli

Yngsta stig

Miðstig

Unglingastig



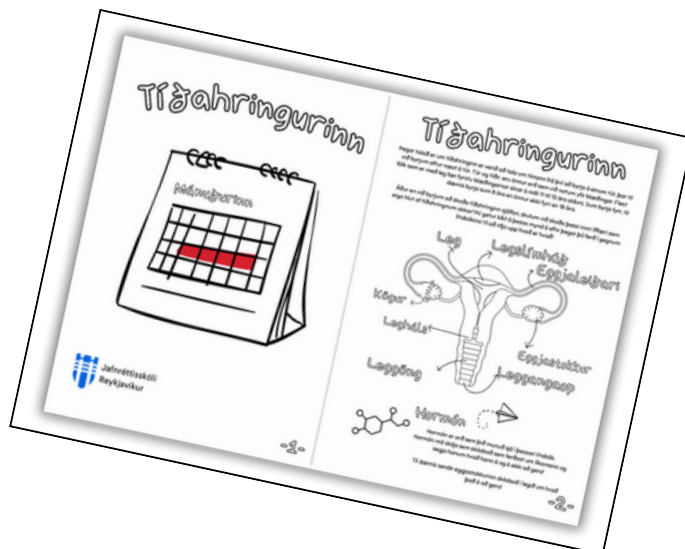
Smelltu til að nálgast fræðslupakkana

Fræðslupakkar

Dæmi um efni sem má finna í fræðslupökkunum

Litabók um tíðahringinn

Búin til af verkefnastýrum Jafnréttisskólans



Æfingarhefti um líkamshluta fyrir yngstu börnin

Búið til af verkefnastýrum Jafnréttisskólans

Litabók um mörk og samþykki fyrir yngri börn

YES samtökin.

Þýtt og staðfært af verkefnastýrum Jafnréttisskólans



Kynfæra litablað fyrir unglingastig

YES samtökin.

Þýtt og staðfært af verkefnastýrum Jafnréttisskólans

Fræðslusett fyrir félagsmiðstöðvar

Í ár sendi Jafnréttisskólinn öllum félagsmiðstöðvum borgarinnar fræðslusett tengt þema ársins

Ásamt veggspjöldum fékk hver félagsmiðstöð Reykjavíkurborgar senda mittistösku sem starfsfólk gat nýtt í óformlega fræðslu á opnun félagsmiðstöðvarinnar í Vika6.

Í mittistöskunni var:

- 3D prentuð píka og snípur
- 3D prentað typpi og risvefur
- Umræðukveikjur um kynfæri
- QR-kóði inn á fræðslupakka sem var sérstaklega ætlaður félagsmiðstöðvum og innihélt fræðsluefni, leikjahugmyndir, hugmyndir að verkefnum og fleiri umræðukveikjur.



Fræðslupakki fyrir félagsmiðstöðvar

Veggspjald

Á hverju ári er útbúið fræðsluveggspjald sem tengist þema ársins. Veggspjöldin eru send í allar unglingadeildir og allar félagsmiðstöðvar borgarinnar í aðdraganda Viku6.

Verkefnastýrur Jafnréttisskólans völdu viðfangsefni veggspjaldsins og skrifuðu fræðslutexta. Listakonan og barnabókahöfundurinn Bergrún Íris Sævarsdóttir teiknaði myndir út frá textanum og hannaði veggspjaldið. Í sameiningu tryggja þær að orðalag sé inngildandi og kynhlutlaust og að myndefnið fagni fjölbreytileikanum.

Þar sem þema ársins var líkaminn og kynfærin, var ákveðið að leggja sérstaka áherslu á fjölbreytileika mannlíkamans og þau skilaboð sem ungmenni fá – bæði frá samfélaginu í kringum sig og hvernig þau tala við sjálf sig um líkama sinn og sjálfsmynd.



2020



2021



2022



2023



2024

Fræðslumyndbönd

Jafnréttisskólinn framleiðir örstutt fræðslumyndbönd fyrir Viku6 í samstarfi við RÚV. Þau eru stutt og hnitmiðuð, hugsuð sem kveikjur að umræðum með unglingahópum. Á fyrstu tveimur árum Viku6 sá Mixtúra um upptöku og framleiðslu myndbandanna, en það verkefni var síðar tekið yfir af UngRÚV. Nú er framleiðsla myndbanda fyrir Viku6 formlega hluti af samstarfssamningi Reykjavíkurborgar og RÚV. Myndböndin eru aðgengileg á vef RÚV, heimasíðu Viku6 og á YouTube-rás Jafnréttisskólans. Framleidd voru fimm myndbönd sem öll byggðu á þema ársins ásamt niðurstöðum ungmenna á lýðræðisfundinum.

Hér geturu smellt til þess að horfa:

[Heilbrigði](#)

[Raunveruleikinn](#)

[Fyrirmyndir](#)

[Kynfæri](#)

[Líkamsmynd](#)

Viðmælendur voru:

Alexander Aron Guðjónsson, Rafvirki og lýsingarhönnuður

Embla Guðný Jónsdóttir Bachmann, Rithöfundur og dagskrágerðarkona

Embla María Möller, Forseti - Samband Íslenskra Framhaldsskólanema

Júlíana Dögg Önnudóttir Chipa, Tórstunda- og félagsmálafræðingur

Kári Einarsson, Forseti nemendafélags Verzló

Kitty Anderson, Formaður Intersex Ísland

Helga Salvör, Leikkona

Hrefna Þórarinsdóttir, Forstöðukona Hinsegin félagsmiðstöð Samtakanna

'78 og Tjarnarinnar

Þá var **Indíana Rós**, önnur verkefnastýra Jafnréttisskólans með stutt innslag í hverju myndbandi.



Undanfarin ár hefur Jafnréttisskólinn boðið upp á opna fræðslufundi í gegnum TEAMS fyrir elstu bekkir grunnskóla. Á þessum fundum hafa utanaðkomandi sérfræðingar fjallað um mismunandi málefni í samræmi við þema hvers árs. Kennarar höfðu tækifæri til að fylgjast með fundunum ásamt nemendum sínum og taka umræðu í kjölfarið.

Í ár var ákveðið að breyta fyrirkomulaginu þar sem verkefnastýrir Jafnréttisskólans tóku upp tvö fræðslumyndbönd fyrir mið- og unglingastig og fengu til liðs við sig sérfræðinga á sínu sviði. Hvert myndband fjallaði um ákveðið málefni:

Líkamsvirðing – Fyrirlesari: Tara Margrét

Húðumhirða ungmenna – Fyrirlesari: Rósa Guðbjörg

Fræðslumyndböndin voru sett inn á YouTube-rás Jafnréttisskólans og hlekkur sendur á stjórnendur og kennara grunnskólanna. Auk þess var útbúið stuðningsefni með umræðupunktum og verkefnum sem kennarar gátu nýtt í kennslu eftir áhorf.

Líkamsvirðing - umræðuspurningar

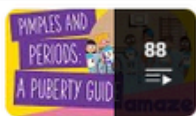
Húðumhirða - umræðuspurningar



Heimasíða og samfélagsmiðlar

Á vef Reykjavíkurborgar má finna [heimasíðu Jafnréttisskóla Reykjavíkur](#) og undir henni má nálgast sérstakt svæði sem tileinkað er Viku6. Síðan geymir kynfræðsluefni fyrir öll aldersstig auk kennsluhugmynda og ýmissa gagnlegra ráðlegginga til kennara og fræðsluaðila. Undir vefsvæði Viku6 fyrir hvert ár er svo að finna kennsluefni sem snýr að þema vikunnar hverju sinni ásamt veggspjöldum og myndböndum síðustu ára.

Jafnréttisskólinn heldur einnig úti [Instagram reikningi](#) sem birtir reglulega yfir árið fræðslumola í tengslum við kynja- og kynfræðslu. Í kringum Viku6 er áhersla fræðslunnar á þema vikunnar. Jafnréttisskólinn stofnaði þar að auki [YouTube rás](#) í kringum Viku6 núna árið 2025. Sex spilunarlistar voru útbúnir þar sem tekin voru saman myndbönd fyrir starfsfólk, nemendur eftir aldersstigum og foreldrum. Einnig voru tekin saman myndbönd á fjölbreyttum tungumálum (öðrum en ensku).



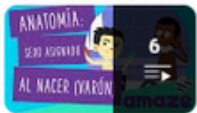
Viku6 2025 - Unglingastig
Bæta við lýsingu



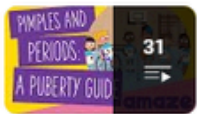
Viku6 - Starfsfólk
Bæta við lýsingu



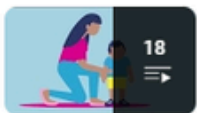
Foreldrar
Bæta við lýsingu



Viku6 - Fjölbreytt tungumál
Bæta við lýsingu



Viku6 - 2025 Miðstig
Bæta við lýsingu



Viku6 - Leikskóli og yngsta stig (Foreldrar og starfsfólk)
Bæta við lýsingu



Smokkar

Frá upphafi hefur Jafnréttisskólinn sent öllum nemendum í 10. bekk smokka í tilefni af Viku6

Í kynfræðslu er ekki einungis mikilvægt að miðla fræðilegri þekkingu heldur einnig að styðja við færni nemenda til að beita henni á ábyrgan og öruggan hátt. Þekking ein og sér dugar skammt ef ungmenni hafa ekki tækifæri til að læra að taka upplýstar ákvarðanir og tileinka sér heilbrigðar venjur í tengslum við kynheilbrigði.

Kynlífi fylgir bæði nánd og ábyrgð og því er nauðsynlegt að veita fræðslu um mikilvægi getnaðarvarna og forvarna gegn kynsjúkdómum áður en ungmenni fara að stunda kynlíf sjálf. Rannsóknir og tölur sýna að kynsjúkdómar eru algengir meðal ungs fólks á Íslandi og að það sé áfram þörf á að efla notkun smokka sem hluta af heilbrigðri kynhegðun.

Kennarar gegna lykilhlutverki í að gera þetta efni aðgengilegt og hagnýtt. Þeir eru hvattir til að kenna nemendum rétta smokkanotkun í öruggu umhverfi. Slík kennsla getur falið í sér æfingar þar sem nemendur prófa að setja smokk á banana eða gervilim. Einnig er mikilvægt að útskýra fjölbreytta notkun smokksins, svo sem hvernig hann má nýta sem vörn við munnmök með því að klippa hann upp og nota sem svokallað „töfrateppi“.



Myndir frá vettvangi

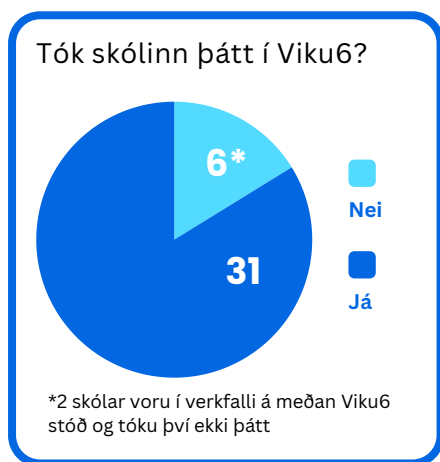
Hver starfsstaður skóla- og frístundasviðs sem tekur þátt í Viku6 hefur frelsi til að útfæra vikuna og þemað sem henni fylgir á þann hátt sem best hentar hverju sinni. Hér má sjá nokkrar skemmtilegar myndir frá vettvangi.



Árangur

Í kjölfar Viku6 sendum við út stuttan spurningalista til stjórnenda grunnskóla í gegnum stjórnendavagninn. Markmiðið var að fá betri innsýn í þátttöku skólanna, hvernig verkefnið var útfært á hverjum stað og hvaða lærdóm má draga af framkvæmdinni í ár. Líkt og áður kom fram var mikil ánægja með fræðslupakkana frá Jafnréttisskólanum og flestir skólar nýttu sér þá.

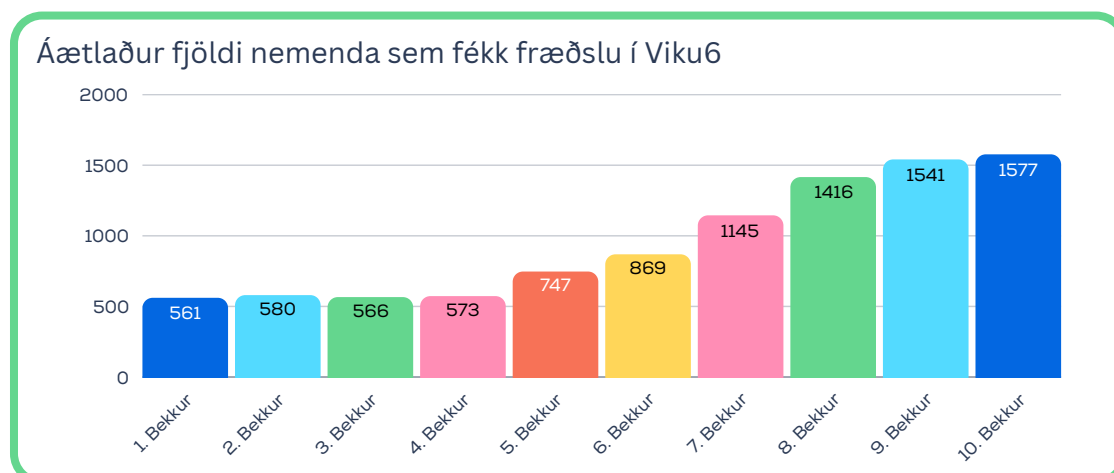
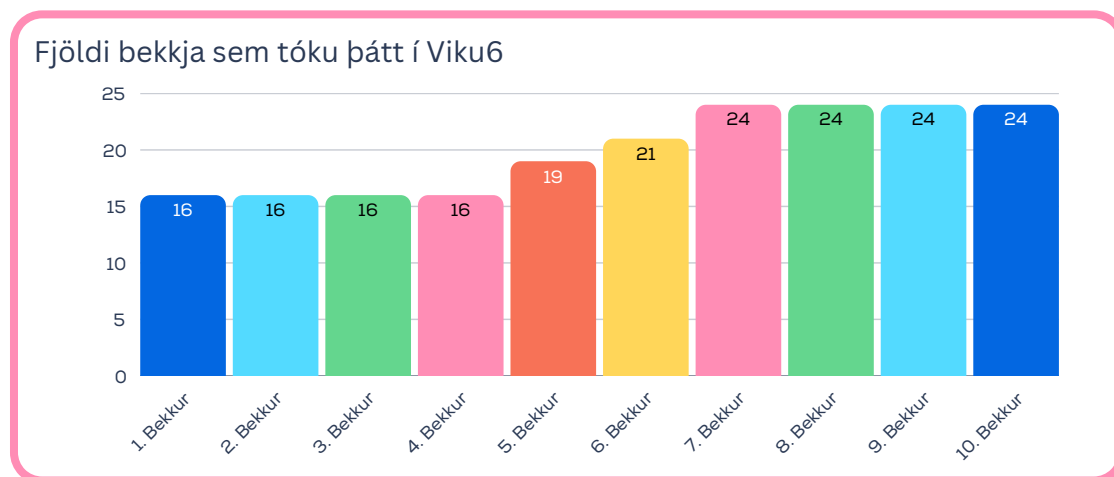
Niðurstöðurnar varpa ljósi á fjölbreyttar aðferðir og veita okkur jafnframt dýrmætar upplýsingar fyrir áframhaldandi þróun Viku6.



Allir skólar með unglingastig tóku þátt í **Viku6**



Áætlað að um 9575 nemendur fengu fræðslu í **Viku6**



Samantekt

Vika6 hefur skipað sér sess sem mikilvægur vettvangur fyrir alhliða kynfræðslu fyrir alla nemendur í skóla- og frístundastarfi borgarinnar. Með áherslu á fræðsluþörf nemenda, þroska þeirra og fjölbreytileika er markmið vikunnar að efla þekkingu, styrkja sjálfsmynd, stuðla að heilbrigðum samskiptum og alhliða kynheilbrigði barna og ungmenna.

Verkefnið byggir á því að nemendur taki virkan þátt í vikunni. Rannsóknir hafa ítrekað sýnt að öflug og heilðræn kynfræðsla sem felur í sér samtal og virka þátttöku nemenda frekar en boð og bönn, hefur margvísleg jákvæð áhrif. Sem dæmi:

- Eykur sjálfsþekkingu og jákvæða sjálfsmynd
- Hjálpar börnum og ungmennum að skilja og virða eigin mörk og annarra
- Eflir þekkingu á mannlíkamanum ásamt kynvitund og kynhneigð
- Kennir gagnrýna hugsun
- Dregur úr líkum á kynferðislegu ofbeldi og einelti
- Minnkar fordóma og eykur virðingu fyrir fjölbreytileikanum

Það er því mikilvægt að halda áfram að þróa og innleiða Vika6 sem hluta af heildstæðu starfi á skóla- og frístundasviði borgarinnar. Það er ein leið í átt að aukinni velferð, sjálfstæði og félagsfærni barnanna okkar. Ánægulegt er að sjá hversu margir skólar taka þátt í Vika6 og munu verkefnastýrir Jafnréttisskólans halda áfram þeirri vegferð að byggja upp Vika6, meðal annars eftir athugasemdum stjórnenda sem bárust í stjórnendavagni, líkt og að fá að að vita þema fyrir og að námsefni sé dreift fyrir. Þessar breytingar hafa nú þegar verið settar á starfsáætlun næsta skólaárs og er áætlað að halda kosningar um þema og lýðræðisfund mánuði fyrir.

Kostnaður við Vika6 árið 2025 var **606.922 kr.** og skiptist á eftirfarandi hátt:

Hönnun veggspjalds	220.330
Prentun á veggspjöldum í a2 og a3	73.642
Smokkar	87.111
Mittistöskur	37.778
Efni fyrir 3d prentuð kynfæri	32.836
Laun fyrir framkomu í myndböndum	150.000
Bréfpokar undir veggspjöld, smokka og töskur	5.225



JAFNRÉTTISSKÓLI
REYKJAVÍKUR